

اجتناب الأطعمة التالية بشكل قاطع:

الطماطم وجميع مشتقاتها مثل الكتشب و صلصة البيتزا ...الخ



التبغ



الباذنجان



البطاطا البيضاء



الفلفل (ما عدا الفلفل الاسود)



الفليفلة



عند تناول السلطة لا تستخدم صلصة السلطة ماعدا المكونة من:

- عصير الليمون
- زيت الزيتون
- زبادي قليل الدسم
- تجنب خلطات السلطة الجاهزة

اللحوم المسموح بتناولها:

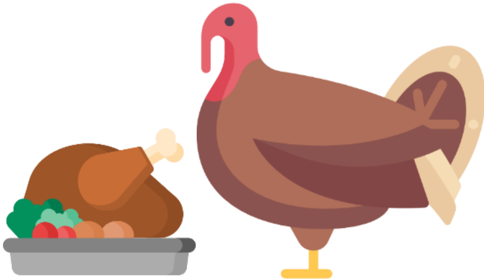
- الأسماك (خاصة السلمون ، الساردين ، الباكور، ميكريل ، هيرنج)
- الطيور
- من اللحوم الحمراء لا يسمح إلا بلحم الحمل مع ازالة الشحوم منه.

هذه اللحوم يمكن طبخها ، سلقها ، أو شيها ، ولكن يجب عدم قليها

و يستحسن أن تكون هذه اللحوم طازجة ولكن لا بأس ان كانت مجلدة.



الامتناع عن تناول الأسماك القشرية مثل القبقب و اللوبستر و الربيان.



لحوم الطيور

- يمكن تناول جميع أنواع الطيور مثل الدجاج وطير الحبش و لكن يجب تجنب لحم البط والأوز نظرا لدسومته.
- يمكن طبخ هذه الطيور بأي شكل ما عدا القلي ، و يجب نزع الجلد عنها قبل تناولها.
- كما يجب الامتناع عن الصلصات الكريمية عند طبخها و عدم الاكثار من البهارات



ملاحظة: يجب طبخ جميع اللحوم طبخا جيداً و اجتناب أكلها نيئة أو نصف مطبوخة، أي يجب التاكد من نضجها قبل تناولها.

يجب تجنب جميع أنواع اللحوم الحمراء ما عدا الحمل .

اللحوم الواجب تجنبها:

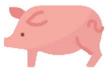
الهامبورغر



السجق



لحم الخنزير



لحم العجل



لحم البقر



- اللحوم الباردة مثل المرتدلا و السلامي
- لحوم الأعضاء مثل الكبدة ، الكلاوي، المخ، الخ.

عند تناول لحم الحمل لا ينصح بتناول كميات كبيرة من الأرز أو البقوليات أو الخبز او الذرة معه.

الألبان ومشتقاتها



يمكن تناولها باعتدال و بدون افراط على أن تكون قليلة الدسم أو خالية الدسم ،وأيضا قليلة الملح.

اما من يشتكي من داء المفاصل أو بعض الأعراض الجانبية جراء تناول الألبان أو مشتقاتها مثل الاسهال او الامساك و الام المفاصل و انتفاخ اليدين او الكاحلين و الاقدام

فالأجدر به ترك هذه المنتجات و الاستعاضة عنها بمصادر اخرى للكالسيوم مثل التوفو ، التين المجفف ، الزبيب، التمر ، الكرفس، الخس ،اللفت، حبوب السمسم.





- الأجبان الصفراء أو البرتقالية اللون و الكاملة الدسم او المدخنة أو شديدة الملوحة.
- مشتقات الألبان الدسمة مثل القشطة و الكريمة و الأيس كريم.
- الزبدة المملحة و الزبدة الصناعية و المارغرين.
- البيض المقلي.
- تحلية الحليب أو أي من مشتقاته بالسكر أو المحليات الصناعية أو بودرة الشوكولاتة.
- تناول الألبان و مشتقاتها مع فواكه الحمضيات أو عصيراتها أو الفواكه المطبوخة أو المجففة.

ملاحظة: اذا كانت لديك حساسية من الألبان أو مشتقاتها فيجب الابتعاد عن استهلاكها باي شكل من الأشكال.



الحبوب



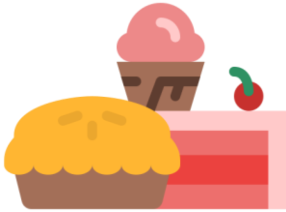
- اجتناب تناول الخبز الأبيض او أي منتجات مصنوعة بالطحين الأبيض
- اجتناب تناول الحبوب مع الحمضيات او عصائرها في نفس الوجبة.
- لا مانع من تناول الخبز البر.
- يمكن تناول مختلف أنواع الحبوب باعتدال و بدون افراط .
- أفضل أنواع الحبوب الممكن تناولها هي حبوب الدخن.
- الحبوب المسموح بتناولها هي : الشوفان ،الشعير، الدخن، الحنطة السوداء، حبوب الجاودار، البرغل، النخالة، القمح، الذرة ، الارز و يستحسن الارز البني البري، حبوب القرع ، السمسم، بذرة الكتان ، حبوب دوار الشمس .



ملاحظة: للاستفادة القصوى من القيمة الغذائية لهذه الحبوب يحبذ نقعها في الماء لمدة 24 ساعة قبل تناولها.



يجب عدم تناول الحبوب اذا ما كان هنالك مشكلة في الجهاز الهضمي خاصة الداء الرتجي في القولون، او اذا كانت لديك أي حساسية من هذه المنتجات.



الحلويات

انه لمن الضروري جدا اجتناب جميع الحلويات المحلاة بالسكر و الدسمة.

يمكن الاستعاضة عن الحلويات بتناول الفواكه و يمكن للفواكه أن تكون طازجة أو مجففة أو مطبوخة.



يمكن استخدام العسل الطبيعي للتحلية عوضاً عن السكر.

تذكر يجب عدم الاكثار من الحلويات المسموح بها و تناولها باعتدال و بدون افراط.

من الافضل تجنب المحليات الصناعية مثل الاسبارتيم و السكارين.



المشروبات

الماء: يجب تناول من 8-6 كؤوس من الماء النقي يوميا.

يستحسن شرب كاس من الماء قبل تناول الوجبات بنصف ساعة أو حتى عند الشعور بالجوع في أوقات خارج اوقات الوجبات الرئيسية.

اذا كان شرب الماء لوحده مملا فيمكن اضافة قليل من عصير الليمون عليه.

يمكن شرب عصائر الفواكه و الخضار الطازجة على أن لا تتم تحليتها ، لكن إن كانت لديك حساسية تجنب تلك المثيرة للحساسية.



تجنب العصائر المعلبة في علب معدنية، و لا مانع من تلك المعلبة في قوارير زجاجية او ورقية كرتونية، لكن تذكر انه لا يوجد افضل من العصائر الطازجة المعصورة في المنزل.

العصائر المسموح تناولها:

- عصير البرتقال و يمكن اضافة قليل من الليمون معه،
- عصير العنب ،الاناناس ،الكمثرى ،البابايا، المنجا ،والمشمش و يمكن خلط هذه العصائر معا.
- يمكن شرب عصائر الخضار الا المحتوية على الطماطم.



يجب تذكر قاعدة الاعتدال في تناول العصائر أي عدم الافراط في شربها.



القهوة

للذين اعتادوا شرب القهوة الأفضل عدم شرب اكثر من 3 اكواب من القهوة في اليوم على ان تكون قهوة خالية من الكافيين و على ان لا يضاف عليها سكر او حليب او كريم.

اما غير المعتادين على شرب القهوة فالأفضل عدم التعود على شربها بل الاستمرار في اجتنابها هو الأفضل.



شاي الأعشاب

يمكن تناول شاي الزعفران الامريكي الأصفر و يختلف هذا عن الزعفران المحلي

- شاي الدردار Slippery elm bark powder (لا يناسب الحوامل)
- شاي البابونج
- شاي عشبة اذان الدب mullein
- شاي بذرة البطيخ watermelon seed tea



الحليب والألبان

يمكن شرب الحليب قليل الدسم او الخالي من الدسم و يجب الابتعاد عن المنتجات الكاملة الدسم.

كذلك الالبان لابد ان تكون قليلة الدسم او خالية الدسم.

يمكن شرب حليب الصويا.



المشروبات الغازية

ان المشروبات الغازية بجميع انواعها هي بمثابة السموم على الجسم و لابد من اجتنابها نهائيا و بشكل قاطع.



Alcoholic drinks

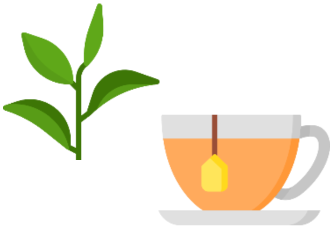
الامتناع بشكل قاطع عن جميع انواع المشروبات الكحولية بما في ذلك البيرة المحتوية على القليل من الكحول.



ملاحظات:

- يجب عدم تناول كميات كبيرة من الطعام حتى و ان كانت من قائمة الاطعمة المسموح بتناولها، لابد دائما من الاعتدال وعدم الافراط.
- لابد من الالتزام بالحمية الغذائية بشكل صارم حتى يتماثل الجلد للشفاء.
- خسارة بعض الوزن الزائد امر متوقع و مطلوب عند اتباع الحمية.
- لابد ان يكون 80% مما تتناول من فئة الخضار و الفواكه و العصائر ، و20% مما تتناول من فئة اللحوم و الحبوب و الالبان و مشتقاتها.

كيفية اعداد شاي الاعشاب:



شاي الزعفران: يضاف كوب من الماء المغلي على قليل من شاي الزعفران الامريكي الاصفر ثم انتظار 15-30 دقيقة قبل تناوله. افضل وقت لشربه هو في الليل قبل الخلود الى النوم. و يمكن تناول اكثر من كوب واحد في اليوم.

شاي الدردار: تضاف ربع ملعقة شاي من شاي الدردار على كوب من الماء الدافىء و يترك لمدة لا تتجاوز 15 دقيقة قبل تناوله، اذا ترك اكثر من ذلك فانه يتعفن ويصبح غير صالح للشرب. افضل وقت لتناول هذا الشاي هو في الصباح الباكر وقبل تناول الافطار بنصف ساعة.

شاي البابونج يحضر بنفس طريقة شاي الزعفران.

شاي بذور البطيخ: 2 ملعقة طعام من الشاي الى نصف ليتر من الماء ويغلى لمدة 5 دقائق، ثم يترك حتى يبرد و يشرب. يمكن تناول 3-4 اكواب من هذا الشاي كل يوم.

يمكن استخدام هذا الشاي كبديل عن شاي الزعفران.